

VTT au soleil

Il fallait profiter des conditions estivales aujourd'hui, avant l'arrivée bien naturelle des giboulées (demain).

Adam, Clément, Anatole, François-Xavier, Pierre et Sabrina étaient au rendez-vous avec moi cet après-midi.



Un super groupe, qui progresse vite.

Thèmes du jour : le démarrage en côte et l'observation des petites feuilles sur les arbres.

Une mésaventure en fin de journée cependant : mon VTT Cannondale (photo) a été volé... Alors si vous le croisez au hasard d'une brocante ou d'un site internet de vente d'occasion, merci de me prévenir !

TIBO

3 avril...



Belle 2e place par équipe au **duathlon contre-la-montre de Chessy**, pour Fabien Combaluzier, Olivier Constantin, Jonathan Tryoen, Franck Enjolras et Vincent Poirier. + une 2e équipe bien placée (Benoît Recouvreur, Thibault et Guillaume Lécallier, Romaric Ladet et Tom Queguiner).



Quelques jeunes ont effectué le fameux pèlerinage du **triathlon avenir de Courbevoie**, à travers les gouttes.

Bravo à Adam Schindler (19e CAD), Hadrien Bezombes (7e MIN), Thomas Gasq (11e MIN), Arthur Dodu (MIN), Chloé Masson (PUP), Hortense Mathieu (PUP) et Salomé Chopineau (PUP). En attente de confirmation pour certains résultats.



D'autres se sont exprimés sur la **Guyancourse** : Léon Chevallier vainqueur chez les Minimes, Florian Dupré 3e Minime, Pierre Billa 2e sur la grande course.

Sur la **Coupe d'Europe d'Antalya** Miguel Fidalgo prend une bonne 11e place, David Ruzsas termine 27e et Marcus Herbst 50e.

Enfin comme nous sommes dans la riche saison des voyages scolaires, nous recevons parfois des nouvelles des chanceux que leur profs emmènent courageusement à l'étranger. Ici Thomas Cherubini, qui était à **Pompéi** cette semaine. Rien que ça...

TIBO

Triathlon d'Agay - 10 avril



De gauche à droite : Pierre Billa, Jonathan Tryoen et Olivier Constantin ont pris respectivement les 8e, 7e et 12e places du tri CD "de la corniche d'or" à Agay (St-Raphaël) ce week-end, épreuve remportée par Bertrand Billard (Poissy) devant Olivier Marceau (St-Raphaël) et François Chabaud (Vitrolles).

/// 250 finishers

Ils sont les premiers à arborer nos nouvelles tenues en compétition !

Sur le tri sprint Fabien Combaluzier a pris une très belle 2e place, derrière Aurélien Lebrun (Rouen) et devant Jérémy Obozil (Autun).

Benoît Recouvreur a terminé 20e.

/// 187 finishers

TIBO

Stages

Notre traditionnel stage de Pâques (à Hyères cette année) s'achève avec un joli volume, rendu possible par la météo estivale.

Chaque groupe a pu préparer au mieux les prochaines compétitions, que ce soit chez les jeunes, les Ironmen et women, les débutants ou les élites.

Comme le montrait le post précédent certains en ont profité pour commencer les compétitions. Voici une photo (par Ben) du podium de Fabien à St-Raph :



Des camps d'entraînement "satellites" ont lieu en même temps dans toutes sortes d'endroits, par exemple pour Jean-Marc et moi-même accueillis en Australie chez Hugo.

Ici à Bondi Beach - Sydney le 9/04 :



TIBO

CFJ de duathlon, ça approche !



C'est à nouveau **Châteauroux** qui va accueillir, ce 24 avril, les Championnats de France de duathlon des Jeunes. Merci par avance au dynamique club organisateur, le TCC36.

Nous y aurons une équipe plus resserrée que l'an dernier, mais certainement plus performante. Nos 6 qualifiés sont : **Léon Chevalier et Thomas Gasq (Minimes G), Lou Prigent (Minime**

F), Thibault Lécailier (Cadet G, photo), Tom Queguiner et Antoine Ponce (Juniors G).

Un reportage dès dimanche soir !

TIBO

Châteauroux, le bilan

Un beau week-end sur les championnats de France de duathlon, avec une météo nettement plus clémente qu'en 2010. Bon comportement d'ensemble de nos 7 jeunes représentants, avec des performances sensiblement meilleures que lors des dernières éditions.



MINIMES - Léon Chevalier (39e) et Thomas Gasq (71e) assurent bien (114 finishers). Lou Prigent termine 60e chez les filles, en étant la plus jeune athlète engagée sur ces championnats (104 finishers).



CADETS - Gordon Benson contrôle magistralement la course et s'impose devant les favoris, sans toutefois prétendre au titre national (car Anglais). Thibault Lécallier prend une assez bonne 33e place, pour son 2e duathlon sur route seulement (124 finishers).



JUNIORS - Antoine Ponce nous épate comme toujours par sa régularité en finissant à nouveau dans le top 50 (49e). Tom Queguiner abandonne lors de la 1ere course à pied (94 finishers).

Merci beaucoup aux parents qui m'ont assisté pour l'encadrement (Sophie la photographe-interprète, Didier et Gérald) et à tous ceux qui ont contribué à la réussite du déplacement.

TIBO

Grand-Prix Acte 1



Superbe course de Stefan Zachaeus, qui sort de l'eau avec les meilleurs et prend une épatante 22e place au final.

Jean-Marc Rimaud nage très bien également, avant de céder du terrain à pied (86e) mais en faisant honneur à son dossard d'initiation (U23).

Pierre Billa réussit un bon GP, en posant avec le peloton et tenant son rang (69e).

Fabien Combaluzier ose se confronter à un format qui ne l'avantage pas et parvient même à grappiller des places pour finir 79e.

En revanche le renfort d'Andrea De Ponti (55e) et de David Ruzsas (56e) n'aide pas particulièrement le classement collectif.



Un résultat d'équipe mitigé donc (14e), mais assez logique et pas du tout catastrophique.

Sans compter que l'ambiance dans le groupe est excellente et c'est bien l'essentiel.

Festival sur l'Open : Josh Cardwell monte sur le podium (2e) et Benoît Recouvreur n'est pas loin (6e) !

Merci aux athlètes, qui se sont donnés au maximum. Et bravo au coach du jour, Xavier, à qui est revenu (comme l'an dernier) le difficile job de lancer la saison, bien aidé par Fabien, Benoît et Nicolas.

La suite le 22 mai à Dunkerque...

TIBO

Nice GP : le mot du coach

Nice baie des anges...

En ce week end pascal, la carte postale que je m'étais imaginée a du plomb dans l'aile... Il fait froid et il pleut sur la côte d'azur. Notre hôtel, face à la gare n'a rien de glamour et le quartier est carrément craignos, il y a des poivrots et des racailleux à tous les coins de rue... Des rues qui sont... comment dire ? crades !

Nous sommes vendredi soir, et tour à tour je vais chercher Andrea De Ponti et Ben à la gare, le lendemain, toute la team se constitue au gré des arrivées par train, avion ou voitures... Tout le monde à l'air en forme et motivé. Je suis juste inquiet de notre petit hongrois David qui ne parle pas un traître mot d'anglais... Ca va être dur de communiquer...

Au total, ça fait du monde, si je fais le récapitulatif complet, nous aurons ce week end : Joshua et Ben sur l'open, Fabe, Pierrot, Andrea De Ponti, David Ruzsas, Stefan Zacchaus, plus nos deux U23 Jean Marc et Cédric sur le grand prix... Tout ce

petit monde étant chaperonné par Soline, Nico, Juliette et votre serviteur... Cela me change de l'année dernière à Dunkerque où nous étions six... Versailles deviendrait-il un grand club ?

Le samedi soir, c'est la course pour trouver un théâtre improbable dans le vieux Nice où l'organisation a eu l'idée lumineuse d'organiser le briefing coach... Mission accomplie après trente minutes de jardinage dans des ruelles ma foi bien pittoresques pour le coup... Ça branche un peu entre certains coachs et les élus de la fédé mais moins que l'an dernier à Dunkerque, je suis un peu déçu... Le temps de faire une bise à mon pote Croustibat et d'avaler trois petits fours pour faire bonne figure, nous remontons Fabe et moi retrouver les boys dans notre super quartier de la gare pour manger dans le non moins superbe et semble-il incontournable Flunch où nous retrouvons les équipes de Saint Geneviève et Cesson. Csaba Kutor est là, on bavarde un peu et je lui demande de bien vouloir me donner un coup de main avec David, après tout, c'est son coach !

Dimanche matin, avec Ju, nous descendons de bonne heure coacher Josh et Ben sur l'open... Deuxième et Sixième, tout commence bien, les gars ont été solides. De mon côté, j'ai un petit brin de nostalgie en voyant courir Yves Cordier toujours vert après tant d'années... Vers Huit heures et demi j'aperçois Stefan aux abords du parc qui fait son warm up en course à pieds, il semble déjà complètement dans sa course... Je ne peux m'empêcher de penser en mon fort intérieur... « ah... ces Allemands quand même... »

Midi quinze, c'est le départ des « pros », il ne manque presque personne à l'appel. Juste les gars de Beauvais... Domage, j'aimais bien moi quand Sussu, Poulat and co dynamitaient la course. Raoul Shaw fait son « show » en natation (ok, c'était facile...) mais derrière, avec les Brownlee, Luis, Hauss etc, c'est la silhouette frêle de Stefan que j'aperçois. Je ne peux m'empêcher de penser en mon fort intérieur « Ah.... Ces Allemands quand même... ». Jean Marc est un épatant quatorzième à la sortie de l'eau, Andrea est pas mal, Pierrot et David à la cassure mais « du bon côté », Cédric, loin de son niveau de nageur... Fabien arrive un peu plus tard, mais en grand prix, un peu plus tard... c'est déjà trop tard ! Une bonne galère se prépare pour lui mais je sais qu'il est prêt pour ça.

A près un tour de vélo, les choses se clarifient, Trois groupes distincts se succèdent et nous avons Stefan dans le premier, Andrea et JM dans le deuxième, David et Cédric dans le troisième. Fabien, lui, a récupéré des gars de Besançon plus le russe de Tri Baie de Somme. Je lui demande donc naturellement de ne plus rouler, le russe étant une torpille à pieds...

Au fil des tours, le groupe trois va revenir sur le deuxième et c'est donc un énorme pack de soixante athlètes qui se présente au parc environ une minutes après le groupe de tête.

Devant, c'est le plus dur qui commence pour notre petit Allemand car ce ne sont que des top mondiaux avec lui. Vingt-deuxième à l'arrivée, il était au delà de la quarantième place l'an dernier à Paris pour son premier grand prix. Je ne peux m'empêcher de penser « ah... ». Du Deuxième groupe s'extrait un maillot bleu, superbe, torse en avant, foulée haute, j'ai des frissons en voyant passer le petit Tom Bishop, mais cette année, le maillot bleu c'est celui de Rouen. Bravo quand même Tom, tu es un futur très grand champion.

Plus à l'arrière, David et Andrea sont à l'ouvrage et souffrent pour l'équipe, cinquante cinq et cinquante six, on peut être déçu mais ils ont tout donnée. Pierrot est à sa place, Soixante neuvième, ne soit pas déçu Pierre, j'aime beaucoup ce nombre... Fabien fini avec une bonne contracture au mollet et en footing pour ne pas

hypothéquer ses chances aux mondiaux de tri nature le week end prochain. Nos deux U23 ont fait ce qu'ils pouvaient et ont appris. Il faut courir les gars !

Versailles est quatorzième, premier reléguable, rien n'est perdu mais nous savons que notre marche de manœuvre est réduite.

Après la course, Stefan remonte illico à l'hôtel pour se changer et faire sa récup en bike. Je ne peux m'empêcher de penser en mon fort intérieur...

L'an dernier, j'avais terminé mon petit CR de Dunkerque en rendant hommage à tous les bénévoles du club. Cette année, je vais être plus large et vous parler de tous les gars qui m'ont marqué sur cette course en dehors de nos Versaillais, car la course fut belle... Alors c'est parti :

Bravo et chapeau aux frères Brownlee, vraiment de beaux champions pour notre beau sport

Bravo à Vincent Luis, auteur d'un dernier 300 m juste incroyable.

Bravo à Pierre Le Corre, épatant onzième et qui confirme après sa saison de cross que c'est un espoir solide pour la France.

Enorme coup de chapeau à Bertrand Billard, peut être le plus fort physiquement ce dimanche

Respect à Anthony Pannier qui a su prendre, et relayer la mobilette Billard en vélo pour terminer au courage à une magnifique 31e place

Bravo à Thomas Bérenger, si sympathique et performant pour son baptême en d1

Enfin, bravo à Alexis Roux, 88ème et qui s'est battu tout seul toute la course pour ne pas prendre un tour face à cette bande de fou furieux. Finir une course de ce niveau est déjà une performance.

La prochaine, c'est Dunkerque... Il fera beau j'en suis sûr, et Versailles fera encore mieux que l'an dernier... On parie ?

Coach Xa.

Un tour en Europe



Hambourg, son port où débarquent de gigantesques navires du monde entier, son impressionnante richesse, son soleil nordique et sa douceur de vivre... Juste un conseil si vous programmez l'ironman d'Hambourg, apportez vos rations, à moins que vous soyez fan de saucisses-frites bien grasses !



Flash back - Course à pied autour de la place Edouard 7 à Lisbonne en 2010. Vue magnifique, on y surplombe le Tage mais pour atteindre la cime, bien échauffer ses cuissots...!

Nadège et Vincent

Courses du 1er mai



Pas mal de réussites et quelques difficultés, c'est le lot des triathlètes en début de saison...

Sur le triathlon CD de Cépoy **Pierre Billa** prend une belle 2e place, derrière Anthony Pannier (Autun) mais avec le meilleur chrono à pied : très encourageant en vue de la D1 et d'Alcatraz.

Non-loin de ses terres du Haut-Doubs **Jean-Marc Rimaud** termine 9e de l'aquathlon de Besançon, remporté par Jonathan Lardier (Vesoul).

Beaucoup d'expérience et de puissance à vélo permettent à **Olivier Constant** d'arracher la 7e place sur le célèbre triathlon Sprint d'Etampes (photo Valjéro). Il se positionne donc comme leader de notre équipe, que complètent **Boris**

Chambon et **Julien Ansel** suite à la mise hors-course de Jonathan Tryoen (pour drafting, comme un certain nombre d'autres favoris, alors que d'autres drafteurs continuaient leur chemin). On retrouve ensuite à l'arrivée : **Vincent Poirier** 38e **Vincent Bucheron** 51e, **Adam Schindler** 131e et **Gilles Mioche** 229e. Victoire de Julien Leroy (St-Jean-De-Monts) / 292 finishers.

Des conditions de course très difficiles au championnat du Monde de Cross-triathlon(Extremadura - Espagne) contraignent **Fabien Combaluzier** à l'abandon.

Franz Loeschke monte sur le podium (2e) de la coupe d'Asie de Subic Bay.

TIBO

Triathlon du Roi : J - 1



Pour sa 2e édition notre épreuve fait une poussée de croissance (600 concurrents sur le sprint, 200 sur le découverte), grâce à la fidélité des concurrents 2010 et à la curiosité des nouveaux.

L'équipe d'organisation menée par Germain et Fabien est prête à accueillir tout le monde, sur un site remarquable (http://fr.wikipedia.org/wiki/Pi%C3%A8ce_d%27eau_des_Suisses), avec une eau nettement moins froide cette année.

Et pour ceux qui ne veulent pas se mouiller, ils peuvent assister au spectacle, il y en aura : un beau plateau, de grandes ambitions individuelles mais aussi l'enjeu d'une course d'équipe (sélectif D3) et enfin beaucoup de non-licenciés qui viennent débiter ou goûter occasionnellement à ce sport étonnant.

Les têtes-d'affiche :

- Greta Horvath (St-Avertin, vainqueur 2010, dossard 1), Julie Le Colleter (Meaux), Zsafia Boros (Versailles), Laetitia Duhamel (Meaux), Cindy Pomares (Meaux), Nadège Beaudoin (Stade-Français)...

- Toumy Degham (Les Sables Vendée), Jonathan Tryoen (Versailles), Thomas Béranger (Tri Sud 18), Pierre Billa (Versailles, vainqueur 2010), Mathieu Marteau (Ste-Genevève), Steve Worthington (Versailles), Francky Vieville (Issy), Fabien Combaluzier (Versailles)...

A dimanche !

TIBO

Tri du Roi : J + 1

Un cadre royal, une météo agréable, des parcours sympas, une ambiance champêtre, un speaker au top, un plateau relevé, des partenaires confiants...
= des concurrents souriants et une belle réussite !

Merci à Triathlète Mag pour sa présence et son super article :

<http://redaction.triathlete.fr/post/2011/05/08/Triathlon-de-Versailles-%3A-le-Roi-Degham-impose-sa-loi>

Pour les résultats du Sprint : <http://www.topchrono.biz/>

Et voici ceux du Découverte : [ICI](#)

TIBO

photos de dimanche



La base de notre équipe Elite

Quelques images des épreuves royales du week-end dernier, prises par Florence :

- photos du club

:<https://picasaweb.google.com/105969003770897473613/TriathlonDuRoiVersaillesTri?authkey=Gv1sRgCivUleeV57rYMA#>

- photos du triathlon découverte

:<https://picasaweb.google.com/105969003770897473613/TriathlonDuRoiDecouverte8Mai2011?authkey=Gv1sRgCLSm377y08K0Ww#>

<https://picasaweb.google.com/105969003770897473613/TriathlonDuRoiDecouverte28Mai2011?authkey=Gv1sRgCILzgffn0vPNUg#>

- photos du duathlon scolaire

:<https://picasaweb.google.com/105969003770897473613/TriathlonDuRoiDuaEnfants8Mai2011?authkey=Gv1sRgCNatrquH2siTbA#>

- photos du triathlon sprint

:<https://picasaweb.google.com/105969003770897473613/TriathlonDuRoiSprint8Mai2011?authkey=Gv1sRgCPiRIIO178ucJw#>

Et les clichés de Jérôme :

https://picasaweb.google.com/118346501980675990691/2011_05_TRIATHLONDUR OIVERSAILLES#

Merci à eux !

TIBO

l'avenir...



Dimanche dernier Chloé Masson n'est pas restée inactive : ne voulant pas attendre la reprise des épreuves "avenir" dans notre secteur elle est allée courir à Pontault-Combault (77) et a décroché la médaille de bronze sur la course des Pupilles ! Encore un podium, bravo !

TIBO

Pas facile la D2...



Sophie - Isa - Caro - Zsafia - Liz

Une partie de notre effectif courait ce samedi 14 mai la 1ère manche du championnat de France des clubs (féminins) de 2^e division, à Jard-sur-Mer, en Vendée. Comme prévu les filles venaient enrichir leur expérience, après une belle 2^e place en D3 l'an dernier.

Elles avaient mérité de goûter à ce niveau, mais appréhendaient un peu le déroulement de la course, en particulier à cause de l'extension de la règle "doublé=éliminé" chez les féminines cette saison.

Notre résultat collectif est un peu décevant (13^e sur 14) à cause de la disqualification de Zsafia, mais il y a des motifs de satisfaction de toutes parts :

- Caroline assume bien son rôle de capitaine, menant la nat et le vélo, et elle continue de progresser à pied
- Liz progresse en nat, court toujours aussi bien (10^e temps) et sait qu'elle doit mieux se placer à vélo
- Isabelle montre enfin l'exemple à T1 (meilleur temps de l'équipe)
- Sophie prend confiance quant à ses moyens, grâce à un bon vélo et une CàP solide
- Zsafia comprend qu'elle doit vraiment rouler davantage et faire les parcours natation en entier...



Hugues Millot et moi sommes fiers d'avoir accompagné un groupe aussi soudé et motivé.

Victoire incontestable d'Issy.

Chapeau au TCSQY qui gagne chez les hommes.

Résultats complets sur le site d'Ipitos.

Prochaine étape du championnat de D2 : Autun le 29 mai, où nous tenterons d'approcher le Top10.

TIBO

Les jeunes toujours à bloc !



Après 2 séances du samedi consacrées principalement à la préparation du Tri du Roi, ils étaient à nouveau nombreux au rendez-vous ce 14 mai : Thomas, Samuel, Salomé, Chloé, Pierre, Clément, Henri et Adam (de gauche à droite sur la photo).

1h30 de petits relais (VTT, cap, VTT et cap avec enchainements) en 2 équipes distinctes. Ils ont travaillé dur et sérieusement !

Richard

Triathlons de Sommières



Victoire pleine de panache pour Boris Chambon et belle opération Versaillaise

En vacances en Ardèche, Boris Chambon n'a pas chômé en remportant après 57 minutes d'efforts le sprint de Sommières, samedi 14 mai 2011. Avec la 10ème place de Vincent Guyonne ils portèrent haut les couleurs du Versailles Tri dans les arènes de la ville Gardoise, sous les encouragements d'un supporter de luxe, Vincent Bucheron, qui terminait 26ème du half Ironman le lendemain.

C'est dans des conditions idéales que les 110 inscrits d'un sprint aux distances parfaitement calibrées ont lancé les hostilités. Au sein d'un peloton sudiste aux couleurs de Montpellier-Agglo, Vitrolles, La Grande-Motte, etc. le maillot bleu roi est venu jouer les troubles faites et surprendre le speaker à l'arrivée.

La natation dans le Vidourle est animée par un passage ludique dans une cascade qui oblige les triathlètes à une sortie à l'australienne avant de repartir dans le sens du courant. Boris s'extrait de l'eau en 2nd derrière un montpelliérain, suivi par Vincent en 7ème position.

A la sortie de T1 Boris prend les devants, poursuivi par deux autres hommes qui ne le menaceront jamais. A contrario il creuse l'écart sur la première partie du parcours vélo : 12km de route vallonnée, vent de face, très difficile mais idéale pour les physiques puissants. Le Versaillais entame alors une course solitaire.

La course-à-pied s'effectue dans un cadre atypique, débutant par une traversée des arènes de Sommières. Après 5km dans l'arrière-pays, l'arrivée est splendide : une dernière ligne droite sur une esplanade au public nombreux puis retour dans les arènes. Un cadre parfait pour une course pleine de panache qui lui laisse le temps de savourer la victoire avec le public et de lever la banderole du finish.

Boris Chambon signe ainsi sa première victoire française en triathlon après celles

acquises en 2006 en Angleterre. Conquête grâce au bel écart creusé en vélo, cette 1ère place à Sommières confirme le retour des bonnes sensations, après une 13ème et 11ème place à Etampes puis Versailles.

Le lendemain Vincent Bucheron réalise une très belle performance sur le half Ironman, marqué par un parcours vélo très éprouvant compte tenu du vent. Sa place de 26ème devrait lui permettre d'arriver confiant pour son 1er Ironman, en ces mêmes lieux dans 15 jours.

La conclusion du week end : ces résultats reflètent ce que nous savions déjà mais que nous oublions parfois, à savoir que la densité des triathlètes de très bon niveau en Île de France permet de rayonner sur toutes les courses nationales.

Nadège

/// Encore des résultats ///

Des nouvelles du front, avec le beau Triathlon Sprint de Bonneville-sur-Iton en Normandie, dimanche 15 mai.

Olivier Guth 49^e, Romaric Iadet 64^e sur 275 participants. Victoire de Thomas Leboucher devant Robin Moussel et F. Guérineau.

A noter la belle seconde place chez les féminines de Nadège Beaudoin (stade Français).

<http://evreuxactri.com/fichier/tri2011/SPRINTRESULTAT150511CLASSEMENT.pdf>

Par ailleurs Jesse Featonby finit 10^e de la Coupe d'Asie de Seoul. Pas mal du tout !

TIBO

VTT jeunes 21 mai

Ce samedi étaient présents : Rémi, Samuel, Pierre-André, Alex, Adam, Alix et Sabrina. En route pour les étangs de Ville d'Avray, nous avons fait un crochet vers *l'atelier de Versailles Triathlon* pour redresser la selle d'Alix. Une petite pause sirop et nettoyage des vélos avant d'attaquer la côte en sens inverse. Adam était inquiet de devoir tout remonter, mais nous avons pris des chemins de traverse.

Séparation en 2 groupes au Belvédère : Samuel, Alex et Adam ont poursuivi avec Jipé jusqu'aux Haras de Jardy, tandis que les filles rentraient avec Lisette, prudemment chaperonnées par Pierre-André et Rémi, jusqu'à la côte de Montbauron.

Sprint final pour les garçons et ascension régulière pour les filles... Goûter bien mérité. Bravo à toutes et tous.

Lisette et Jipé

Grand-Prix de Triathlon - Acte 2



Voilà, la 2e étape du GP est passée, Versailles Tri termine 13e, un résultat d'équipe pas terrible, même s'il est un peu meilleur que sur la 1ere manche à Nice.

Les artisans du jour ont été :

- Kristof Kiraly, le capitaine, qui assure une bonne 33e place malgré un début de course difficile
- Pierre Billa qui poursuit son parcours en GP avec une régularité métronomique (63e), qualité bien utile aujourd'hui
- Josh Cardwell (67e) qui subit les conditions météo très venteuses et reste dans le coup grâce à l'aide de Jonathan Tryoen, son valeureux équipier (68e).



Ce qui nous dessert cette fois est l'abandon sur chute (et 13 points de suture) de Jesse Featonby à la 1ère transition. Jean-Marc (U23) a quant à lui crevé à la fin du vélo.

Mais 3 autres clubs ont été assez malchanceux également et nous les devançons.

Ces mésaventures n'altèrent pas notre motivation et doivent même nous aider à affiner la préparation de la prochaine étape, où nous espérons beaucoup de supporters (Paris, matin du 9 juillet).

A noter la victoire brillante de Fabien Combaluzier sur la course Open (format sprint aussi), et les belles places de Christopher Pons (11e) et Benoît Recouvreur (13e) en clôture d'un super week-end dans le Nord.

Coach TIBO
(photos de T. Sourbier)

Pont Audemer



Les bleus en Normandie

Nous étions nombreux à représenter le club ce WE à Pont Audemer, où nous avons retrouvé la bonne ambiance du stage de Hyères !

Le matin sur le Sprint, avec quelques gouttes de pluie normandes : Florian qui gagne la course, Elise, Jean Paul et son fils.

L'après midi sur le CD le soleil est revenu, mais le vent a soufflé fort, ajoutant en moyenne 5 minutes sur le parcours vélo de chacun par rapport à l'année dernière... (sur la photo : Stéphane, Hugues, Caro, Isa, Vincent, Marc et Pascal)



Isabelle (photo 2) nous fait honneur en terminant 6ème fille au total Scratch et 2ème Vétérane !
Le Scratch masculin est gagné par Thomas Le Boucher.

Caroline M

Sélectif CFJ Triathlon



Samedi dernier nos jeunes minimes, cadets et juniors tentaient de se qualifier pour les Championnats de France de Triathlon, sur l'épreuve de St-Léger-en-Yvelines, également Championnat régional.

7 d'entre-eux (un record !) ont obtenu une sélection et seront au rendez-vous dans 15 jours à l'Aiguillon-sur-Mer :

- Lou P et Hillary CS + Léon C et Thomas G chez les minimes
- Adam S chez les cadets
- Tom Q et Antoine P chez les juniors

Bravo à chacun, ainsi qu'aux autres participants (Hadrien, Florian, Arnaud, Clément, Hugo, Timothée, Théo...) et à Jean-Marc, coach du jour.

TIBO

Dunkerque : retour sur le Tri Open

Triathlon Sprint de Dunkerque

Fabien Combaluzier, vainqueur à l'expérience

Le moral n'était pas au beau fixe pour Fabien ce dimanche matin 22 mai 2011.

Blessé au mollet depuis la « Bérésina de Nice » (24 avril) selon ses propres termes, inquiet de son manque d'entraînement consécutif en course-à-pied, c'est à contrecœur qu'il se présente sur ce sprint open. Néanmoins le triathlète versaillais se fixe un bel objectif collectif pour la course : emmener ses deux acolytes Benoît Recouvreur et Christopher Pons dans le groupe de tête puis les préserver jusqu'à la fin du parcours vélo pour qu'ils puissent disputer ensuite la victoire.

Mais la course impose sa loi et c'est un scénario inattendu qui se déroule. Les bonnes sensations en natation, absentes depuis le début de la saison semblent enfin être de retour. En effet Fabien fait partie des six premiers à passer la première bouée. Dans les pieds d'un autre nageur qui l'emmène le long des bateaux amarrés, ils sont deux à nager bien loin du groupe, une stratégie audacieuse mais qui s'avèrera payante. Seuls deux hommes échappés sortent en tête avec un peu plus de 20 secondes d'avance. Après une excellente transition, ils seront cinq à se lancer à la poursuite de ces deux échappées.

Avec un vent de 60 km/h et de nombreuses relances, les cinq tours de vélo durcissent la course. Christopher et Benoît ne sont pas loin, au premier kilomètre à 30 secondes du groupe de Fabien, dont le rôle de coéquipier a alors toujours du sens. Il ne prend pas de relais en attendant que ses collègues rentrent. Mais au bout de 10km il faut se rendre à l'évidence, l'écart se creuse en dépit des efforts des deux Versaillais pour revenir sur le groupe de poursuivants. Dans le même temps les trois hommes du Tri Club Liévin (D2) mènent rondement ce dernier et reprennent 10 secondes sur les deux hommes de tête. A l'approche du tri parc, Fabien refait ses gammes et effectue à nouveau la meilleure transition.

Fort de sa place, mollet strappé, bas de contention bien serré, il décide d'effectuer le premier kilomètre en oubliant sa blessure. Pendant ce laps de temps il reprend les deux hommes de tête et se rend compte que son jour est là : aucune douleur ne lance dans le bas de jambe. Prudent, il prend la tête en gérant sa course jusqu'à l'arrivée pour éviter une blessure qui pourrait se déclencher à chaque foulée. Il renonce au bitume et court dans l'herbe : « c'est pas du X-Terra ! » lui lance le speaker Olivier Bachet. Ce dernier, qui connaît bien le triathlète aux racines ardéchoises, sait la menace qui pèse sur Fabien, il l'encourage jusqu'au bout. Fabien joue avec le vent toujours aussi violent, il lève le pied lorsqu'il subit le vent de face, mais force la cadence lorsqu'il vient de dos. Franchissant la ligne avec 23 secondes

d'avance, il gagne principalement « grâce à l'avance prise dans les transitions » précise-t-il modestement. Christopher termine 10ème et Benoît 12ème.

Après cette victoire décrochée à l'expérience, inespérée compte tenu de la blessure, la prochaine échéance pour Fab est vendredi prochain : une IRM pour son mollet avec l'espoir d'une reprise rapide d'entraînements normaux. En attendant notre coach Versaillais à de quoi rêver à une belle suite pour cette saison !

Nadège Chambon

Derniers résultats : ça gagne partout !



Isabelle Gasté termine 1ère Master (et 3e féminine !) sur le LD de **Vendôme** et Sophie Sérodon la suit immédiatement sur le podium. Marie-Laure Picard et Annie Butel complètent l'effectif des Masters.

Pierre Billa prend la 3e place sur le Sprint la veille (vainqueur Thomas Bérenger), Zsafia Boros est 5e féminine (vainqueur Greta Horvath).



Olivier Constantin (photo) arrache la 2e place sur le triathlon CD d'**Enghien** (vainqueur Jérémy Quindos), juste devant Boris Chambon (3e), Jonathan Tryoen (7e) et Benoît Recouvreur (9e). Puis Vincent Bucheron est 31e, David Malgoire 161e, Jérôme Molina 355e (451 finishers).

Belle et logique victoire par équipe.

Sur le Découverte Hillary Casar Saltos gagne chez les féminines (35e au scratch sur 380) et Nadège Chambon prend la 31e place. Chez les garçons : Guillaume Henry 5e, Alexandre Gomes 10e, Vincent Guyonne 15e, Timothée Delacroix 30e et Gilles Mioche 75e.

Thomas Cherubini gagne le duathlon avenir de **Vaucresson**.

Guillaume Henry gagne les 3km des **Clayes-sous-Bois** et Alexandre Gomes prend la 2e place.



Florian et Damien + un de leurs potes sont montés ce we en haut du Ventoux ! Une ascension qui s'est très bien passée avec un bon temps pour Flo malgré le fort mistral.

Quelle série !

TIBO

D2 Autun



Zsanett Ezster Caroline Elodie Audrey

Isabelle et Sophie engagées sur le LD de Vendôme, Liz et Zsafia sur d'autres fronts, nous prenons la route vers Autun avec une équipe renouvelée à 80%.

Caroline (capitaine, qui représente les 20% de stabilité) tient à dépasser la petite déconvenue de Jard-sur-Mer (13e place), épaulée par les 2 coachs habituels de l'équipe, Hugues et moi.

Audrey et Elodie n'en mènent pas large, aussi inquiètes que Sophie 15 jours plus tôt, à cause de la nouvelle règle "doublée = éliminée" à vélo. Mais l'accueil de nouveaux renforts nous tranquillise. Nos 2 Hongroises du jour viennent du même groupe d'entraînement que Zsafia et Kristof. Csaba, leur coach, courait pour nous en D1 l'an dernier. C'est la famille...

Un trajet assez court, une installation rapide, un hôtel très proche du site de course, des parcours magnifiques et une organisation très pro rendent ce week-end particulièrement sympa. Juste un peu trop d'attente à la pizzeria, où nous en profitons pour admirer le secret de préparation des Caennais : 2 bières par personne la veille d'une grosse course, ça fait passer la mozzarella.

Une courte nuit, un bon petit-déj et nous arrivons au parc assez tôt. Les vélos sont suspendus à des montants d'échafaudage, c'est un peu étrange (et haut) à première vue, mais très solide !

Nos filles sont les plus belles, évidemment, alors nous commençons l'échauffement par une séance-photo.

Le plan d'eau du Vallon est à 20,4°C, pas de néoprène cette fois. En plus la distance est respectée : enfin une vraie natation ! Départ plongé (ou presque...) et mise en action sonore. La nageuse Ukrainienne d'Autun (Victoria Kachan) n'est pas aussi tranquille qu'à Jard, après 10 minutes d'effort elle sort du lac accompagnée de 2

Versaillaises, Zsanett Horvath et Ezster Dudas, ce qui étonne quelques observateurs, mais pas moi, c'est bon, j'avais un peu prévu... Caroline sort autour de la 30e position, sensiblement plus tard que d'habitude, ça reste correct. Audrey et Elodie sont plus loin, mais pas dernières, puis elles partent ensemble à vélo, tout est encore jouable !

A vélo Ezster se détache et mène seule un moment, sans se poser de questions. Zsanett coopère efficacement avec un petit groupe. Caroline est un peu esseulée derrière le 3e groupe. La bosse fait mal à tout le monde (environ 600m entre 8 et 10%) et creuse des écarts importants. Elodie et Audrey doivent tenir devant le peloton pendant 3 tours sur les 4 que compte le circuit, sinon elles sont mises hors-course. C'est malheureusement ce qui se passe, pour quelques centaines de mètres seulement, juste avant le bouclage. Elles doivent donc s'arrêter à contrecœur. Cette nouvelle règle est décidément frustrante et assez peu adaptée aux réalités du plateau féminin. Ce sera une motivation supplémentaire pour les manches suivantes.

Reprise par le groupe de tête Ezster débute la course à pied en 6e position et se maintient bien, reprise seulement par Charlotte Gauchet, excellente à pied. Une 7e place finale qui nous aide beaucoup, associée à la 16e place de Zsanett, impressionnante du haut de ses 17 ans, qui se permet même de reprendre 2 concurrentes dans les 400 derniers mètres dans l'enceinte du théâtre romain. La 55e place de Caroline, grâce à une course à pied en net progrès, offre à l'équipe une belle 8e position sur cette étape et une remontée au 12e rang du classement général de la D2, à un petit point des 11e, 10e, 9e et 8e places...

L'équipe est vraiment agréable à driver et évidemment c'est toujours cool de revenir d'un déplacement avec un bon résultat !
Merci beaucoup à Hugo et Jipé pour l'assistance technique inestimable qu'ils apportent à longueur d'année à nos athlètes. Et merci à Eric Celeste et à la Ligue IdF pour leur disponibilité et leur soutien sans faille.

Notons les nouvelles victoires de Sabrina Godard en individuel et d'Issy Tri par équipe.
Chez les hommes le TCSQY monte à nouveau sur le podium (félicitations à Ghislain Hervé devenu papa la veille, qui classe à nouveau l'équipe), juste derrière Vesoul.
Magnifique podium individuel : Lescure, Duchampt, Court.

Prochaine étape : Angers le 24 juillet en contre-la-montre par équipe.

Coach TIBO



Enghien 2011

Triathlon courte distance d'Enghien-les-Bains

Olivier Constantin impressionnant meneur d'une victoire par équipe

La journée commençait bien pour Versailles Tri. Sous un soleil de Mai trop radieux pour la saison, quelques maillots bleu roi se jetaient dans le lac d'Enghien parmi les 380 partants de l'épreuve découverte du matin. Parmi eux Hillary Casar Saltos remporte le scratch féminin et Guillaume Henry termine 1er sénior. L'organisation particulièrement bien rodée, sonne ensuite le départ de l'épreuve courte distance. Il est 13h30 quand plus de 450 triathlètes se lancent dans la bataille. Quatre hommes dont le Versaillais Jonathan Tryoen mènent la danse en imposant un rythme d'enfer. Ils sont suivis d'un petit groupe, emmené par la remarquable nageuse

pisciaicaise Bérengère Abraham et dans sa vague, le tandem Boris Chambon - Olivier Constantin. Parmi les premiers triathlètes qui surgissent dans le parc pour enfourcher leur vélo, la surprésentation des maillots bleu roi détonne. Jonathan ouvre le bal, suivi d'Olivier, Boris, puis Benoît Recouvreur. Boosté par l'envie de ne pas laisser filer la tête de course, Benoît effectue une transition et un début de vélo tel un éclair.

Jo et Jérémy Quindos (Poissy) creusent l'écart sur un parcours vélo très sélectif, composé de trois boucles comportant un mur de 300m que les meilleurs coureurs franchissent à 15km/h. Le duo Olivier-Boris poursuit la cadence sans se laisser distancer par la tête de course.

Ces derniers sortent en 4ème et 5ème position de la 2e transition pour battre le pavé sur 10km. Le podium est encore jouable, à la condition de sortir une grosse course à pied. Un bon challenge alors que les corps sont déjà éprouvés par la chaleur et les efforts consentis précédemment. Après une boucle de 5 bornes, la première place du podium est clairement préemptée par Quindos, mais les derniers kilomètres bouleversent la hiérarchie. Olivier commence son show et sort ses atouts : une résistance à l'effort exceptionnelle, des qualités mentales, une excellente gestion de ses capacités qui font la différence alors que les organismes sont éprouvés par une chaleur plombante. Il remonte un à un ses adversaires. Sur l'esplanade d'Enghien au

micro le speaker raconte l'étonnante démonstration du Versaillais. Il franchi la ligne d'arrivée en seconde position et signe l'un des meilleurs temps de l'épreuve en course-à-pied. Boris quant à lui cède un peu de terrain à son complice durant les 5 derniers kilomètres mais ne faiblit pas pour autant. Il revient à son tour sur la tête de course pour décrocher au mental la 3ème place du podium. Jonathan, blessé, termine 7ème de la course et Benoît 9ème, plaçant ainsi quatre Versaillais dans le top 10 du triathlon CD qualificatif pour les championnats de France Elite. Ces performances individuelles, menées par l'aîné du groupe se soldent ainsi par une nouvelle victoire collective. Non loin des meilleurs, Vincent Bucheron fait une très bonne course (31e) avec un parcours vélo particulièrement solide. David Malgoire (162e), Jérôme Molina (362e/452 finishers).

Nadège et Vincent

Championnats de France JEUNES de Triathlon

Samedi 4 juin à L'Aiguillon-sur-Mer (sud-Vendée) nous comptons plus de qualifiés que jamais dans les catégories "jeunes" : sept athlètes, qui avaient gagné leur ticket deux semaines auparavant à St-Léger-en-Yvelines.

Cinq d'entre-eux étaient déjà présents aux Championnats de France de Duathlon fin avril (Lou, Léon, Thomas, Antoine et Tom) et une telle expérience s'avère utile quand on se retrouve à nouveau sur le champ de bataille.

Les deux autres (Hillary et Adam) ont fait face dignement à la densité du plateau et sauront bientôt réinvestir positivement cet apprentissage un peu rude...



Léon et Thomas

Comme d'habitude les Minimes G sont placés en début de programme. Pour une fois ça leur offre les meilleures conditions météo. Température idéale, soleil encore doux.

La combi est autorisée, ce qui avantage plutôt nos deux représentants.

Thomas sort une bonne natation (70e), il se montre incisif à vélo comme aux deux transitions, avec un mental toujours indestructible, et il termine 48e en ayant tout donné.

Sorti plus tard du petit lac salé, **Léon** effectue une incroyable remontée (30 places à vélo et 40 places à pied...) pour prendre une solide 45e place (sur 128 finishers / vainqueur Maxime Hueber-Moosbrugger). Chacun est très satisfait de sa performance (photo !) et peut envisager la suite avec ambition...

Quelques minutes plus tard c'est au tour des Minimes F.

Lou nage à son niveau (7e en sortie d'eau, 13e en sortie de parc), fait de son mieux à vélo, légèrement décrochée par les plus âgées, et s'accroche joliment à pied avec le 35e rang final, ce qui doit la rassurer pour les prochaines épreuves.

Hillary est à la peine en natation, en regard des ses moyens. Elle tente de travailler dur à vélo, mais l'écart est creusé et elle y laisse des forces qui manquent ensuite à pied. Sa 49e place à l'arrivée (sur 103 finishers / vainqueur Jeanne Lehair) la déçoit mais elle saura se relancer rapidement, c'est sûr.

C'est la course des Cadets G qui offre la liste de départ la plus massive : 140 athlètes prêts à bondir. La natation est déchaînée et notre **Adam** limite la casse. Mais à vélo le rythme est trop soutenu et il rétrograde. A la faveur d'une course à pied correcte il assure la 123e place (sur 131 finishers / vainqueur Raphaël Montoya).

Enfin les Juniors G constituent le clou du spectacle. L'épatant Simon Viain de Valence parvient à revenir sur l'expérimenté Sébastien Court de Lyon au terme d'une course à pied particulièrement tendue et rapide. Nos deux sociétaires ne subissent pas trop les événements, maintenant un niveau de vigilance appréciable. Ils connaissent un cheminement très semblable, ensemble dans l'eau, sur le vélo et 3km après T2. **Tom** accélère à la fin, prenant la 40e place, moins d'une minute devant **Antoine** 50e (sur 109 finishers).

La journée 2011 est donc assez convaincante, sans médaille mais avec des performances homogènes et même parfois au-dessus des prévisions.

Merci beaucoup aux accompagnateurs (Sophie Bricage - photographe, Christian Gasq, Jean-Marc Rimaud, Clément Couraudon et Cédalis Collin) pour leur aide de chaque instant.

Merci aussi à nos camarades de club venus courir l'Open du lendemain (Fabien et Benoît) pour leurs encouragements appuyés.

Sur le Sprint Open (vainqueur Adam Fitzakerley), 2e place par équipe pour Versailles Tri, grâce à la 6e place de Fabien, à la 10e place de Benoît et à la 18e place de Tom. Bravo à eux !

Coach TIBO

Escape from Alcatraz 2011



Nous avons hier un courageux représentant dans la meute de bagnards qui défient rituellement les requins et l'eau frisquette du Pacifique... Les nouvelles de Pierre Billa sont bonnes.

"Mission accomplie !

Ce matin vers 07h30 (heure de l'Ouest des USA) j'ai plongé du bateau "*San Francisco Belle*" qui était aux abords de l'île d'Alcatraz... et j'ai réussi mon évasion. Au programme : une natation dans la baie avec le courant, puis des parcours vélo et course à pied sélectifs.

Un peu de regret de n'avoir pas pu partir en même temps que les PRO (départ légèrement décalé) mais satisfait du résultat :

- 23ème sur 1723 classés (2500 inscrits),

- 1er non PRO ! (donc vainqueur du groupe d'âge 25/29)

Pierre"

Derniers résultats

Le week-end dernier avait lieu le **Championnat de France universitaire d'athlétisme** sur distance 5000m. Guillaume Henry s'est classé 7e en 16'44 et Alexandre Gomes a pris la 9e place en 17'34.

Sur le **triathlon Sprint des Lacs** (près de Troyes) les Versaillais ont été facétieux avec les nombres... Florian Assie a terminé 7e et Elise Gaignard 7e féminine. Jean-Paul Recouvreur exactement 333e (sur 419 finishers).

De son côté Cameron Good terminait 11e de la **Coupe d'Asie de Amakusa** au Japon.



Quelques jours plus tôt les frères Lecallier (Guillaume et Thibault) gagnaient avec maîtrise le **Bike & Run de Vauresson**. Un autre triathlète Versaillais montait sur le podium (Guillaume Walch, 3e, associé à Romain Babin). La photo prouve leur professionnalisme, chacun arbore fièrement les couleurs du club, bravo !

TIBO

Style...

Ci-dessous quelques lignes d'une de nos athlètes, Liz.
Une occasion de la découvrir, enfin, pour certain d'entre-nous.



Please visit the support page that my sponsor Aquadiva have created for me http://www.aquadivasponsorship.com/elizabeth_burrows and click the '**Support me**' button, and take a look at the beautiful Aquadiva swimming costumes. If you decide to buy one be sure to access the site through my page so Aquadiva know you are a supporter of mine.
Many Thanks

Liz Burrows

PS : I have updated my blog www.lizburrows.wordpress.com and added a gallery to my website www.lizburrows.co.uk

Quoi de neuf?



Un coin familier... à Miami, Floride (envoyé par Christopher).

Rien de tel que se poser un peu, pour discuter autour d'un café.

On se prête le dernier exemplaire de **Triathlète Mag (Juin 2011)**, avec des articles géniaux en pages 16 & 17, puis 42 à 45. Merci Olivier B.

"Et t'as regardé Stade 2 finalement?"...

On échange des infos importantes : **le prochain Tri du Roi aura lieu les 12 et 13 mai 2012** (on le note dans son agenda et on note aussi de s'en souvenir !).

On demande : "Alors, comment s'est passé ton dernier tri?", beuh... pas vraiment très top. "Ah bon t'étais à Moisson ce dimanche?".

Et voui, y'avait une brocante (comme dirait Guillaume).

Quand-même une 2e place pour l'équipe Elite, une qualif probable à la Coupe de France pour l'équipe 2 et les jambes en bois pour l'équipe "réserve". Les jeunes ont bien assuré aussi.

On fait le point : Nice bientôt ("une bonne séance d'UV de 10h"), St-Point le même jour ("c'est la fête des crampes"), Paris ("faudra aller applaudir la D1, ils en ont besoin"), l'X-terra Suisse à la rentrée ("t'as pensé à t'inscrire?"). Y'a pas assez de week-ends dans une année.

On applaudit les dernières perf, sur la **Coupe d'Europe de Crémone** en Italie : Andrea 15e, Stefan 17e, Cameron 30e, Kristof 51e.

On se dit à demain.

TIBO

Beauvais - 12 juin '11



Six membres du club ont participé au triathlon CD de Beauvais.

Sur la photo : Vincent, Charles, David et Pascal (il manque Nicolas & Paul qui étaient déjà repartis).

C'est un beau CD avec un lac très propre, un parcours de vélo plaisant, varié, avec du vent et une CAP agréable sur de la terre tout autour du lac.

Pour l'anecdote du jour : pendant deux secondes, je me suis considéré comme un grand triathlète...

Je roulais à 45 km/h en vélo quand un groupe de quatre en parfaite file indienne avec dossards n°1, n°2, n°3, n°4 (Frédéric Belaubre, Sylvain Sudrie, Aurélien Raphaël & Stéphane Poulat) m'ont doublé à plus de 50 km/h...

On ne vit qu'une fois...

Pascal G

Dans la presse, toujours

DES NOUVELLES DE BUC !

Retour sur l'ETP



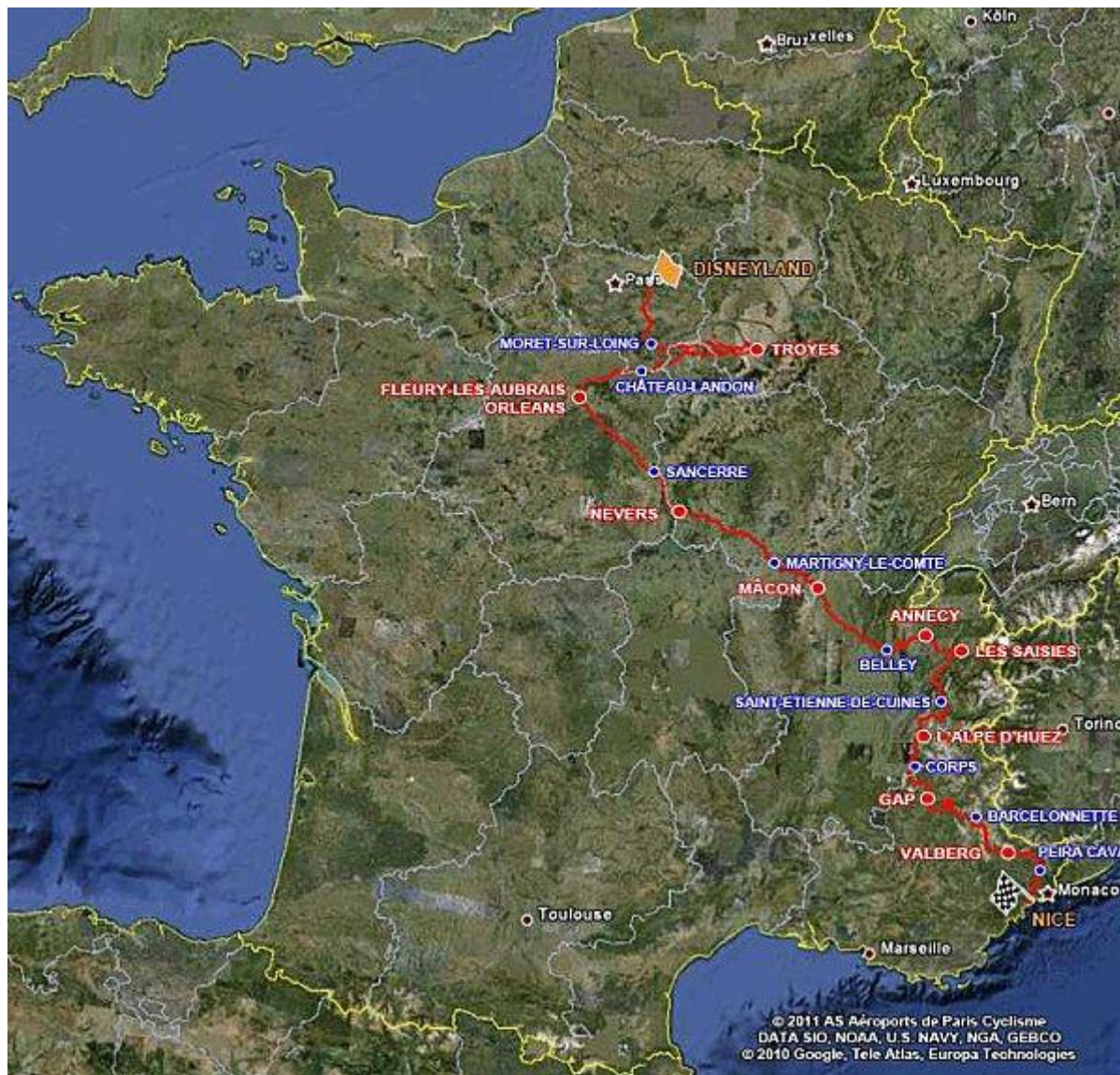
Paris-Nice en vélo (1)

Bonjour à tous.

Nous partons faire la cyclo Paris-Nice : 1700 kilomètres en dix étapes, avec 27000 m de dénivelé positif.

Nous vous donnerons des nouvelles à chaque fin d'étape, si nous arrivons pas trop tard !

Ci-dessous le parcours.



Des cols mythiques. Les saisis, la Croix de fer, l'Alpe-d'Huez...

A demain !

Yann et Jean-Marc

FRANCE EAU LIBRE SNV, 4x0R 3xAR 3xBR...



RESUME DE LA SEMAINE PUIS RECIT DE COURSE DE JEAN MARC

C'est en arrivant mercredi 8 juin que nous avons découvert le plan d'eau de Pierrelatte.

il y avait un mistral important qui a duré tout la compétition.

Jeudi bonne entrée en matière sur le 10km pour tous les nageurs de la SNV dans une eau plutôt fraîche (19°).

Sébastien Fraysse gagne et obtient sa qualif au championnat du monde.

Vincent fraysse s'impose en junior devant Jean marc Rimaud

Les filles terminent 3eme pour Elise et 4eme pour Julie cher les cadettes.

Samedi après une journée de repos bien mérité, nous avons couru le 5 km en ligne.

Seb Fraysse 2eme (sans une erreur de l'arbitre qui l'a confondu avec un autre, c'était la gagne) obtient sa qualif au monde, Son frère (Mini Fraysse, alias Vincent) gagne en junior et obtient sa qualif au championnat d'europe Junior.

Julien Arot termine 3eme junior (vous savez, il vous coaches parfois le samedi...)

Le reste de l'équipe fait de bonnes performances.

Dimanche dernière journée pour l'ensemble du club.

Un petit 5 km en contre la montre avec toujours autant de vent et un plan d'eau agité.

Seb gagne la course avec une avance de plus d'une minute sur le 2eme.

JM Rimaud termine 3eme junior, suivi de près par Julien Arot.

Chez les filles Célia Humbert termine 2eme minime.

Toujours de bonnes performances et un coach (Fabienne Charlopin) satisfait de l'ensemble des performances.

Le résumé de notre Rimaud national!

Au reveil de ce jeudi 9 juin beaucoup de questions s'enchainent dans ma tête.

Suis-je prêt pour un 10km? Comment vont partir les mecs? L'eau sera-t-elle chaude?

C'est seulement à 15h (1 heure avant le départ) que la pression est à son maximum.

15h30 c'est le moment d'enfiler la combi (pas en néoprène, juste un maillot customisé) et de mettre de la graisse pour pas avoir trop froid.

16h : en avant pour 6 tours de 1666,66m. Un départ rapide pour l'ensemble des concurrents.

Il faut se mettre dans le rythme et se réchauffer car l'eau ne dépasse pas les 19°.

Après 1 boucle 1 groupe d'une vingtaine de nageurs a déjà 1 petite minute d'avance sur mon groupe.

Maintenant l'objectif est de tenir et surtout finir. Les 4 tours suivants se passent sans trop de problèmes malgré quelques passages en dos pour enlever la buée de mes lunettes. A chaque tour notre ravitaillement préparé le matin nous est donné par le coach.

Rien de mieux que quelques gels et du coca pour reprendre de l'énergie.

Dernier tour, tout le monde commence a s'agiter. A 800 mètres de l'arrivée le sprint est lancé.

Je finis en 2h07 et a ma grande surprise monte sur le podium junior (2eme).

Ensuite place à de la récup pour enchaîner les courses de samedi et dimanche.

Plus aucune pression pour ces 2 courses de 5km qui m'attendent après avoir fini un 10kil!!!!

Un autre podium viendra compléter ce super weekend (3 eme du 5km contre la montre en 1'00"44).

JM by Fabe

Paris-Nice en vélo (2)

Voici des news de notre première journée du Paris Nice.

Etape Paris-Troyes / 225 km

Départ de Versailles à 4h du mat pour arriver à Disneyland à 5h.

Et oui c'était le début d'une longue journée.

Après avoir fait la photo dans le parc, le vrai départ en velo est à 7h.

Des le début, on roule à une bonne allure (un bon 34km/h de moyenne), avec Yann on reste dans le premier groupe.

Premier ravito au km50. On repart à la même vitesse après une pause (un peu longue) pour s'arrêter au km 85, cette fois pour le repas.



Après le repas, les groupes repartent un peu comme ils veulent pour les derniers 135 bornes.

Beaucoup, au fait de cette règle, ont déjà de l'avance sur nous.

Il y aura donc une poursuite de 30 bornes à cinq pour revenir à l'avant (40km/h de moyenne avec vent favorable).

Ces efforts vont faire mal par la suite.

Yann lâchera le premier, et moi suite à un arrêt pour faire le plein d'eau, je me retrouve seul et impossible de rentrer sur le groupe qui est à 500 ou 800m devant.

Plus qu'à attendre le groupe suivant.

Enfin nous terminerons ensemble, tous les deux bien fatigués de cette première journée.

Demain, Troyes Orléans, 215 km, avec pluie annoncée et vent défavorable...dur dur

Jean-Marc & Yann

Paris-Nice en vélo (3)

Des nouvelles du front.

Deuxieme plus longue étape, 215 km, et retour vers Orléans !!! Donc vent de face cette fois-ci, ou 3/4 face.

Avec Jean-Marc nous restons à l'abri dans de peloton de tête jusqu'au premier ravitaillement, au km 56.



Idem jusqu'au déjeuner (km 108) et malgré quelques bordures et accélérations on finit facile avec le premier groupe.

Retour à l'hôtel, juste le temps de mettre les chaussures, puis c'est parti pour 45 mn de course à pied le long de la Loire. Et comme il y a une piscine dans l'hôtel, on a fait quelques longueurs.

Et on a rencontré une légende : Joop Zoetemelk !



Voilà pour cette journée.
A demain pour de nouvelles aventures.

Yann

Jeu du maillot

Une escale aux Etats-Unis (avant d'y retourner toute l'année prochaine) :
c'est Pierre à San Francisco, lors de son évasion réussie, il y a quelques jours...
(Alcatraz Island au fond)



Et dimanche dernier une jolie délégation colorée sur la plateau de Stade 2 :



De g à d : Vincent G, Olivier G, Marc R, Audrey D, Yann P, Elodie H, Sophie S, Céline D, Caro M, Isa G, Nico A, Hugues M, Guillaume H, Vincent D, Nadège C, Germain H, Philippe T...

Paris-Nice en vélo (4)

Etape 3 : Orléans Nevers, 162km



Pascal, Dom, Fabrice, Yann et moi resterons groupés sur cette petite étape.

Dom, après deux journées de gestion de l'effort, semble avoir de très bonnes jambes et est à l'avant dès le matin.

Yann, avec son style caractéristique monte les bosses en force.

Même à l'entrée de Sancerre dans une cote de 15%, Yann passe en 39/14 alors que tout le monde en profite pour tester les développements de montagne, 36/28 pour moi.

Repas dans les grottes de Sancerre, mais comme il fait froid, on prend notre plateau à l'extérieur. On va finir par prendre du poids ;o)

Après le repas, nouvelle bosse pour faire digérer.

Tous les organismes commencent à ressentir les efforts accumulés, mais les triathlètes semblent être les plus en forme.

Nous resterons en tête du premier peloton qui ne compte plus qu'une vingtaine de membres.

A part nous, y'a pas grand monde pour prendre les relais face au vent. Yann, Dom et Fabrice sont les principaux contributeurs. Même les Russes restent dans les roues.

La montagne sera certainement une autre histoire.

Arrivée à Nevers à 14h30, soit une étape en 5h02 à 31,7 km/h de moyenne.

Jean-Marc L

Paris-Nice en vélo (5)

Bonsoir,

4e étape : Nevers / Mâcon, 186 km et 2000 m de D+

Dernière étape de plat, enfin normalement car le Morvan n'est pas si plat que ça !

Jusqu'au km 53 on roule dans le premier groupe à une bonne allure.

La vitesse augmente jusqu'au déjeuner.



Et pour finir (en prévision de la prochaine étape) on décide de rejoindre l'arrivée tranquillement.

Demain les choses sérieuses commencent, avec l'arrivée à Annecy.

Allez, au lit maintenant !

Yann

Résultats du 19 juin

Les nouvelles commencent à arriver...

Vincent Bucheron 8e de l'Ironman de **Sommières** ! (autour de 10h30)



A Cublize : Céline, Audrey, Caroline, Hugues et Romaric sur le CD.

La pluie a un peu gâché le départ, le vélo est toujours aussi dur et le nouveau parcours de CàP très difficile (cross, peu stable et très vallonné) mais superbe. Davantage de public que l'an dernier. Un super triathlon et un super week-end entre Versailles.

Sur le LD : Vincent Dillenseger 24e, Vincent Tardieu 43e.

Sur le CD : Romaric Ladet 31e, Isabelle Gaste 218e, Caroline Millot 251e, Hugues Millot 275e, Céline Delmar 286e, Audrey Desclozeaux 297e.



Une épreuve avenir sympa organisée ce matin par le club de **Torcy**. Un temps nuageux mais pas de pluie pour perturber le déroulement de l'épreuve. De bon résultats de nos jeunes, coachés par Jean-Marc : Hillary (minime) et Mathilde (benjamine) gagnent, Christophe prend la 2e place chez les juniors, les minimes terminent groupés, les benjamins et pupilles aident l'équipe à se classer 7e. (Photo de Valjero, voir son super [BLOG](#) pour d'autres images...)

TIBO

Zoom sur Sommières

Salut,

Je rentre de Sommières où j'ai effectué mon 1er tri sur la distance ironman.

Nous étions une centaine d'inscrits pour cette première édition.

Je termine 8ème (ce n'était pas très relevé) sur 83 finishers en 10h31'.

Départ 6h30 pour 3,8 km de natation en 2 aller-retours dans le Vidourle. Je sors 3ème de l'eau en 57'15" (là je me dis que tous les autres de derrière préfèrent passer des heures à rouler et courir que d'aller à la piscine et je m'attends à en voir défiler un paquet sous mon nez par la suite).

Transition avec 3 bénévoles qui s'occupent de moi aux petits oignons (c'est comme ça sur les labels ironman à 450€ ?)

Vélo en 2 boucles de 90 km dans le Sommiérois et l'arrière-pays héraultais (Pic Saint Loup, Pompignan,...) : le 1er tour se passe bien car beaucoup moins de vent que 5 semaines plus tôt pendant l'half, par contre j'accuse le coup dans le 2nd, surtout que le vent s'est levé. 2 concurrents me doublent mais ne me lâchent pas, ce qui me remonte le moral (je ne suis pas le seul à être un peu cuit). On revient même sur un autre encore plus cuit que nous dans les 10 derniers km.

Transition toujours avec 3 bénévoles autour de moi qui m'aident, m'encouragent, me rassurent,...

J'étais content d'en avoir terminé avec le vélo en 5h37' et 6ème position, j'appréhendais cette partie. J'avais hâte de courir car je me sentais bien à pied pendant ma préparation.

CàP en 4 aller-retours sur la voie verte avec un ravito tous les 2,5 km (heureusement, il faisait chaud) : et bien pas vraiment en forme le Vince, avec cette sensation de ne pas courir mais de seulement mettre un pied devant l'autre. Vu comme ça ce n'est pas compliqué vous me direz, et ça peut durer longtemps. Mais quand les cuisses commencent à vous faire souffrir à chaque fois qu'on pose le pied par terre et seulement après 15 km ... on ne fait pas le malin. Avec la volonté de finir son 1er ironman on y arrive quand même en 3h57'.

Voilà c'est fait et je suis très satisfait. Je vous conseille cette course très bien organisée.

Vincent B

Piste du mercredi

Ce mercredi 22 juin c'était la dernière séance CàP coachée par Xavier (1er rang à gauche sur la photo), avant des vacances bien méritées.

Nos coureurs les plus rapides étaient en meeting d'athlétisme (sur 3000m), mais il y avait quand-même du monde pour suer en groupe sur le stade Montbauron :



RdV dès la semaine prochaine sur le stade avec Benoît !

TIBO

Nouâtre : Versailles 1er



On avait coché ce beau triathlon en début de saison (super orga, beaux parcours et les fameuses rillettes !) avec les copains. On y allé clairement pour gagner par

équipe mais on savait qu'on était pas les seuls (St Gen, Rouen, les sables, Parthenay...).

Olivier Bachet avait flairé notre coup de Trafalgar et nous annonce comme redoutable pour le classement par équipe avant la course. Au départ on retrouve donc GUN, JO, BEN, VINCE D, CUSMAR, FLO, Xa R et Risbo.

La course est d'une densité assez rare pour être signalée. Le genre de course où quand tu coinces un peu c'est 10 mecs qui passent !

La course se déroule avec des fortunes diverses mais l'essentiel est préservé avec une belle victoire face à St GEN au grand complet (sauf V. LUIS qui ne joue plus dans notre cour ;-)

Les resultats indiv:

Marcus (dit la brute): 6eme

JO (dit le bon): 10eme

Gun (dit la masse): 14eme

Risbo (dit le Daddy): 23eme

Ben (Dit la révélation 2011): 28eme

Vince D (Dit la révélation 2012): 39eme

Xa R (dit le métronome): 168eme.

A+

Boris

Triatlons de Saint-Point (25)





Nous sommes royalement accueillis par la famille Rimaud, comme l'an dernier.
 Bonne chaleur dès le matin ce dimanche.
 D'abord un podium (3e) sur le Tri sprint en relais vers 10h45, pour se mettre en appétit (Jean-Marc 1er en nat, Tom 7e à vélo, Tibo 2e en CàP).
 Puis le Tri CD toujours aussi dur, Tom 24e (3e junior) en 2h25, JM 29e en 2h26 et Tibo 54e en 2h37 (vainqueur Alexandre Maire de Vesoul).



On reviendra en 2012 !

TIBO - TOM – JM

Des news de Fains

1er CR :

Grosse chaleur ce dimanche au magnifique triathlon de Fains. Une équipe versaillaise très bien représentée en nombre.

Au final Versailles fait 3e par équipe, sans ses cadors !

Guillaume Henry 10e (pour reprendre l'expression de Boris, une révélation de l'année 2011)

Alexandre Gomes 28e (la tête et les jambes étaient déjà à Dijon)

Marc Raimondo 38e

Vincent Parpaillon 88e

Pascal Guyonvarc'h 113e

Stéphane Chereau 143e

Sophie Royer 160e

Alex



2e CR :

Nous partîmes (Pascal G, Vincent P et moi-même) vers 10H30, le thermomètre annonçait déjà 25°C. Après une bonne heure de route à travers la campagne (merci le GPS de Pascal), nous arrivâmes à Fains à 11H40 sous une chaleur écrasante: 30°C. Nous retrouvâmes 4 autres versaillais (Guillaume H, Alexandre G, Stéphane C et Sophie R). Le verdict des arbitres tomba à 12H30 soit une heure avant le départ : température de l'eau 23°C, un degré de plus et la combi restait dans le coffre. Une majorité de triathlètes conservèrent donc le précieux néoprène. Les 220 inscrits s'élancèrent avec un peu de retard pour deux boucles. On ne se doutait pas encore à quel point pas la fraîcheur de la partie aquatique allait nous manquer rapidement pour les deux autres épreuves à suivre.

Deux boucles de vélo avec un petit raidillon heureusement relativement couvert par les arbres. J'en profitais pour rejoindre Alexandre dans le deuxième tour, le saluer et

continuer mon chemin. Ce n'était que partie remise; Alexandre allait me déposer dans la fameuse côte à 7% sous un soleil de plomb dès le 2km de la CAP. Mieux valait se protéger du soleil pour la CAP car très peu de parcours ombrés existaient sauf au 7e km. Ce dernier était salvateur. Les ravitos avaient même prévu des bassines pour y tremper les casquettes en plus des verres d'eau à profusion. Les commentateurs avaient annoncé que ce triathlon était très sélectif de par ces difficultés en vélo (43km) et en CAP (10,15km avec la côte de 7%). Distances atypiques. Nous pouvons confirmer maintenant : le premier est arrivé en 2H08 ("seulement" pourront dire certains:-)) et le troisième à plus de 10mn ! Le premier versaillais (Guillaume, tout étonné) a fini 10e au scratch et la surprise est venue de notre troisième place par équipe grâce à notre tir groupé dans les 38 premières places (Guillaume, Alexandre et moi-même).

Bon esprit pour ce triathlon à échelle humaine dans un beau cadre. Juste le ravito final à mieux indiquer et à approvisionner en boissons plus diverses que de l'eau (une bonne mousse pour Pascal et moi aurait été la bienvenue).

Marc R.

Autres résultats récents

Le dernier week-end de juin a été comme toujours très riche en compétitions.

Au **Tri avenir des Mureaux** certains de nos jeunes ont tâté de l'algue et de l'herbe, sur une épreuve réputée aussi difficile que bien organisée :

- Christophe Magnan 5e Junior
- Timothée Delacroix 22e Cadet
- Léon Chevalier 9e, Hadrien Bezombes 13e, Thomas Gasq 20e et Florian Dupré 25e chez les Minimes
- Mathilde Sérodon 1ere et Lola Arrondelle 18e chez les Benjamines
- Chloé Masson 3e Pupille
- Samuel Barbarin 15e et Henri Mutti 22e Pupille
- Madeline Truchetet 10e Poussine

Aux **Championnats d'Europe à Pontevedra** (Espagne) :

- Ezster Dudas a arraché l'argent chez les Juniors !
- Liz Burrows a pris le bronze dans son groupe d'âge (25/29)
- Franz Löschke a terminé 17e chez les Elite.

Sur l'**IM de Nice** nos 4 engagés ont terminé évidemment fatigués mais heureux :

- Julien Mathieu en 10h43 (246e)
- Anthony Beyne en 12h44 (1125e)
- Jacques Bory en 13h46 (1593e)
- Sophie Sérodon en 14h55 (1876e)

On attend leur CR, avant qu'ils se fixent d'autres grands défis !

TIBO

IM NICE : VERY BAD TRIP

Tout commence le plus normalement possible ici à Nice. Soleil, chaleur, bimbos sur la promenade et des triathlètes super affûtés de partout.

Je vais faire très court. Les jours précédents la course sont des plus classiques : repos, malto, repos, shopping.

Le vendredi petite nat en compagnie de Sophie Sérodon, dont ce sera le baptême du feu sur la distance Ironman. Je suis confiant pour elle, c'est une guerrière qui ne lâche rien, elle va se débrouiller sans soucis.

J'apprends quelques jours avant la course que Cédric Laumont, triathlète de Rennes qui s'était entraîné une bonne partie de la saison avec nous est forfait de dernière minute suite à une violente intoxication alimentaire. Lorsque nous le croisons sur l'expo ironman, il n'avait vraiment pas l'air bien, le visage marqué, très amoindri... Une année de sacrifice et d'entraînement gâché en quelques jours. Je suis vraiment déçu pour lui, il aurait été un concurrent redoutable à Nice.

La veille au soir, nous mangeons tous ensemble au restaurant : moi et ma petite tribu (ma copine, ma famille), Sophie et son mari et Julien Mathieu. Julien qui va faire son 13ème ironman ??? Respect, champion, tu es un modèle de ténacité.

Je suis super (trop ?) détendu, à table on rigole bien et la pizza est bonne. A 21h30 nous sommes tous déjà au lit, la course du lendemain dans la tête.

Levé 4h, contrairement à l'année dernière j'ai super bien dormi ! Je mange mon gâteau sport, je m'équipe et file rejoindre Julien et mon père.

Derniers préparatifs dans le parc à vélo, enfilage de combi et nous voilà partis vers la plage du centenaire. L'année passée avec Julien nous avons eu la mauvaise idée de partir dans le sas pro en plein centre du paquet, on avait pris des coups de partout, la natation avait été une horreur. Du coup cette année on part tout à gauche dans le sas 1h25. Le coup de feu retentit, et à part les 200 premiers mètres où il y a du monde et où ça nage pas bien vite, je ne prends aucun coup et ça devient très rapidement clair devant moi. Partir à gauche fut donc la bonne décision. Par contre je loupe complètement mon demi tour au 1200m, je devais être dans la lune, car je me suis vraiment rallongé et fais un extérieur vraiment vilain. A la louche 50 mètres de trop...

Retour vers la plage, 2400m de bouclés, petite sortie à l'australienne, je regarde ma montre je suis en à peine moins de 40 min, « zut » je me suis un peu laissé aller, du coup sur les 1400m restant je décide de mettre un poil plus de rythme. Deuxième boucle parfaite, sans encombre. Résultat je sors de l'eau en 1H01 avec la plupart des premières pros féminines autour de moi.

T1 rapide, je trouve mon sac direct, je me prépare en quelques secondes et cours vers mon vélo situé tout à la sortie du parc.

J'enfourche le bike, j'appuie sur mon compteur pour m'allumer et là la loose, il tombe par terre ! Je ne réfléchis même pas, je freine, m'arrête et cours le chercher. Je le refixe, je reclic les chaussures et je déraille ! Le vélo commence bien...

Le reste va être du même acabit, je suis dans un jour sans... Dans la cote de la Condamine au 20ème km, je suis en souffrance pour monter. Les 20 kms suivants en faux plats montants et descendants tout en relance, je suis archi à la rue. Julien sorti de

l'eau 4 minutes après moi m'a déjà rattrapé. Je le suis pendant 10 kms, mais il est super en forme et moi super hors de forme. Je n'arrive même pas à le suivre dès que ça accélère. Il va faire un gros vélo aujourd'hui, je le sens, il paraît bien facile.

Ensuite arrive la montée de 20 kms non stop vers le Col de l'Ecre. Habituellement je suis plutôt grimpeur que rouleur, c'est donc la partie qui devrait clairement m'avantager. Et bien non ! Au contraire, je vais souffrir comme jamais... Je me traîne à 12 km/h max ! Je me fais dépasser par des tas de triathlètes et moi je ne dépasse pas un seul gars sur ces 20 kms ! Explication ? J'ai mal aux reins. Je ne sais pas d'où cela vient et pourquoi si tôt dans la course, mais je ne peux pas appuyer, ça me fait trop mal. La montée de ce col pourtant pas si compliqué devient aujourd'hui un calvaire. C'est la quatrième fois que je monte ce col, je n'ai jamais été aussi lent. A titre de comparaison, Julien m'a collé plus de 10 min sur la montée. Pitoyable...

Mais ce n'est pas fini, une fois le col passé, des douleurs dans les pieds vont venir perturber un peu plus ma course. Encore une fois ça ne m'est jamais arrivé à l'entraînement. Douleurs sous le pied quand je pédale, Mais que m'arrive-t'il aujourd'hui ? Je suis vraiment limité aujourd'hui. Je vais vraiment avoir le plus grand mal à faire un temps correct.

Dans ce grand n'importe quoi de soucis en tout genre, j'ai tout de même eu la bonne idée cette année de ne pas chuter à vélo dans la longue descente dangereuse vers Buyon.

Sur la fin du parcours vélo, des crampes entre les cuisses arrivent ! C'est le pompom ! Encore une fois, jamais à l'entraînement je n'ai eu de tels problèmes. Et franchement c'est difficile sur un vélo de s'étirer pour faire passer des crampes.

Le retour vers Nice avec ce chaud vent de face est très long. Mais quelque part je suis content de terminer le vélo cette année. Je pose le vélo en 5H49. Clairement avec la préparation que j'ai fait, c'est mauvais, c'est très loin de ce que j'espérais, mais aujourd'hui je ne pouvais pas faire mieux.

J'arrive sur la promenade, il fait très chaud mais l'ambiance à l'air électrique.

J'effectue T2 très rapidement et me voilà parti pour un marathon en enfer.

Je ne sais même pas si j'ai réussi à courir 1 km sans m'arrêter ? Le marathon est en fait 4 boucles de 10,5 kms.

La première va être un calvaire où je vais tout de même réussir à alterner marche et course.

La deuxième je ralentis énormément et ne cours pratiquement plus.

Le troisième tour voit un regain de force sur 2 kms où j'ai cru pouvoir enfin repartir, mais en fait c'étaient les derniers sursauts avant l'état végétatif. En effet je finis le 3^{ème} tour en marchant.

Le quatrième ressemblera à l'agonie d'un zombie. Jamais je n'arriverai à courir dans les 10 derniers kms. Pire, je n'arrive même plus à marcher. Je ne pensais pas qu'un jour, je ne puisse plus marcher. J'ai des crampes dans les deux mollets, et dans les deux pieds. Je suis vidé de toute force. Je n'ai plus aucune lucidité, j'ai la tête qui tourne.

Je suis même obligé de m'arrêter et de m'allonger car même marcher devient trop dur.

Voici la plus grosse défaillance de ma vie. Crampes, déshydratation totale, hypoglycémie. Je crois que tout me tombe sur la tête. Mon temps final n'a plus d'importance depuis le premier tour. Je veux juste finir et enfin être ironman finisher. Si l'année dernière je n'avais pas abandonné sur chute, c'est certain, j'aurais abandonné aujourd'hui.

Et dire que je pensais que la course à pied était mon point fort ! Qu'il me semble loin le marathon de Paris que j'avais bouclé en moins de 3h00...

Puis, forcément au bout de 2h d'errance je vais finir par arriver à cette foutue finish line. Temps record sur le marathon de 5h44 ! Pour un temps final de 12h44.

Je lève les bras, je prends ma médaille, je suis IRONMAN ! Mais je ne savoure même pas l'instant.

Tellement déçu et surtout tellement explosé. Je m'allonge sur l'herbe, je suis à deux doigts de m'évanouir...

Bravo à Julien qui sort une très belle course après une année plutôt difficile pour lui. Chute à vélo cet hiver (pouce cassé), intoxication alimentaire en février. Mais malgré cela il est monté en puissance les semaines précédentes Nice et a réussi à arriver à son pic de forme. Il nage en 1h04 et explose son record vélo avec un très joli 5h28. Marathon en tout juste moins de 4h, lui permet de finir dans les 200 premiers dans un temps de 10h43. Comme le bon vin, il se bonifie avec le temps. Il connaît cette course par cœur et nul doute que le jour où il arrivera à sortir le marathon de sa vie à Nice, la qualif sera au bout.

A Nice le constat est sans appel, Julien 2- Anthony 0

Mais je l'aurai un jour, je l'aurai...

Bravo à Sophie, Ironwoman dans des conditions de chaleur dantesques. Une bonne natation, un vélo bien géré et d'après elle un marathon très difficile. Elle termine dans un temps final de 14h55. Bravo à toi, maman d'une grande tribu et ironwoman à Nice : respect...

Pour terminer, que dire ?

Pour reprendre une expression de Julien M. " Aujourd'hui j'ai pris trop cher"

Pendant le marathon, je n'ai jamais autant souffert. Je me suis juré de ne plus jamais revivre ça. Puis les jours passent, et l'envie de prouver que je vaud mieux reprend le dessus...

A très bientôt.

Anthony B